



# Apfel-Chai-Latte

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Vanilleschote	1 St.
Zimtstange	1 St.
Milch	400 ml
Schwarzer Tee	8 g
Äpfel, rot	0.5 St.
Honig	3 TL
Apfelmus	400 g
Zimt	

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf

1. Vanilleschote längs einritzen, Mark herauskratzen. In einem Topf Vanilleschote mit Mark, Zimtstange und Milch aufkochen, vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen Teebeutel mit 750 ml kochendem Wasser überbrühen und ca. 5 Min. ziehen lassen. Inzwischen Apfel waschen, entkernen und in 4 Spalten schneiden.
3. Teebeutel entfernen. In einer Schüssel Tee mit Apfelmus verrühren, mit Honig abschmecken. Auf 4 Becher verteilen. Zimtstange und Vanillestange aus der Milch entfernen und nochmals aufkochen. Anschließend aufschäumen und auf die Becher verteilen. Apfel-Chai-Latte mit Zimt bestäuben und mit Apfelschnitzen garniert sofort servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	143 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	3 g